



# Niché Fitness



## PALINSESTO CORSI 2023/24

#FitnessExperienceGroup

### Lunedì

- 09:30 - 50' Pilates**  
Sala corsi Antonella
- 10:30 - 50' Metabolic Circuit**  
Sala corsi Antonella
- 11:30 - 45' Pilates G.a.g.**  
Sala corsi Antonella
- 13:30 - 40' Functional**  
Sala corsi Vladimiro
- 15:10 - 60' Ginnastica artistica**  
Sala corsi Rita
- 16:10 - 60' Ginnastica artistica**  
Sala corsi Rita
- 17:10 - 60' Ginnastica artistica**  
Sala corsi Rita

### Martedì

- 09:30 - 50' Pilates light**  
Sala corsi Giusy
- 10:30 - 50' Pilates Matwork**  
Sala corsi Giusy
- 12:00 - 60' Yoga Postural**  
Sala corsi Laura
- 13:30 - 40' Niché Boxing**  
Sala corsi Giovanni
- 16:45 - 60' Functional Young**  
Sala corsi Alberto

### Mercoledì

- 09:30 - 50' Pilates**  
Sala corsi Antonella
- 10:30 - 45' Core Training**  
Sala corsi Vladimiro
- 13:45 - 40' Functional**  
Sala corsi Vladimiro
- 15:10 - 60' Ginnastica artistica**  
Sala corsi Rita
- 16:10 - 60' Ginnastica artistica**  
Sala corsi Rita
- 17:10 - 60' Ginnastica artistica**  
Sala corsi Rita

- 18:15 - 45' Active Pilates**  
Sala corsi Antonella
- 19:10 - 45' Bodycombat**  
Sala corsi Luigi
- 20:10 - 40' Functional Hiit**  
Sala corsi Vladimiro
- 21:00 - 60' Danza aerea**  
Sala corsi Alessia

- 18:50 - 50' Pilates**  
Sala corsi Gaia
- 19:30 - 30' Omnia Hiit**  
Sala Omnia Vladimiro
- 20:00 - 30' Omnia Hiit**  
Sala Omnia Vladimiro
- 19:50 - 50' Pilates**  
Sala corsi Gaia
- 20:50 - 50' Bodypump**  
Sala corsi Alfredo

- 18:15 - 45' Active Pilates**  
Sala corsi Antonella
- 19:10 - 40' Functional**  
Sala corsi Vladimiro
- 20:00 - 50' Bodycombat**  
Sala corsi Luigi
- 21:00 - 60' Danza aerea**  
Sala corsi Alessia



## Pilates Reformer

NEW 2023

### Giovedì

- 09:30 - 50' Pilates light**  
Sala corsi Giusy
- 10:30 - 50' Pilates Matwork**  
Sala corsi Giusy
- 13:30 - 40' Niché Boxing**  
Sala corsi Giovanni
- 14:45 - 60' Yoga Postural**  
Sala corsi Laura
- 16:45 - 60' Functional Young**  
Sala corsi Alberto
- 17:50 - 60' Dynamic Yoga**  
Sala corsi Laura
- 18:50 - 50' Pilates**  
Sala corsi Gaia
- 19:30 - 30' Omnia Hiit**  
Sala Omnia Vladimiro
- 20:00 - 30' Omnia Hiit**  
Sala Omnia Vladimiro
- 19:50 - 50' Pilates**  
Sala corsi Gaia
- 20:50 - 50' Bodypump**  
Sala corsi Alfredo

### Venerdì

- 09:30 - 45' Metabolic Circuit**  
Sala corsi Antonella
- 10:30 - 50' Pilates**  
Sala corsi Antonella
- 11:30 - 45' Pilates G.a.g.**  
Sala corsi Antonella
- 13:45 - 40' Functional**  
Sala corsi Francesco
- 15:10 - 60' Ginnastica artistica**  
Sala corsi Rita
- 16:10 - 60' Ginnastica artistica**  
Sala corsi Rita
- 17:10 - 60' Ginnastica artistica**  
Sala corsi Rita
- 19:10 - 50' Bodycombat**  
Sala corsi Luigi
- 20:10 - 40' Functional**  
Sala corsi Alberto

### Sabato

- 10:00 - 50' Pilates**  
Sala corsi
- 11:00 - 60' Bodycombat**  
Sala corsi
- Bodypump**  
LES MILLS
- 12:00 - 40' Niché Boxing**  
Sala corsi Giovanni
- 16:00 Special Evento**  
Sala corsi

## novità 2023 - tutti i giorni a tutte le ore

### FITNESS ACTIVITIES

- ATTIVITÀ TONIFICANTI**  
BODYPUMP LES MILLS  
CORE TRAINING / FUNCTIONAL  
PILATES G.A.G.  
METABOLIC CIRCUIT
- ATTIVITÀ CARDIOVASCOLARI**  
BODYCOMBAT LES MILLS  
HBX BOXING LES MILLS
- ATTIVITÀ MENTE & CORPO**  
ACTIVE PILATES - PILATES LIGHT  
PILATES G.A.G. - YOGA POSTURAL  
PILATES MATWORK  
DYNAMIC YOGA
- ATTIVITÀ CARDIO/TONO**  
OMNIA HIIT  
BODYPUMP
- ATTIVITÀ POSTURALI**  
PILATES REFORMER  
GINNASTICA POSTURALE
- DANZA AEREA**
- FUNCTIONAL YOUNG**
- GINNASTICA ARTISTICA**
- 1:1 PERSONAL TRAINING**

### AREA WELLNESS

- SOLARIUM**
- SAUNA FINLANDESE**
- IDROMASSAGGIO**
- JACUZZI**
- SAUNA FINLANDESE**
- MASSAGGI DECONTRATTURANTI/SPORTIVO**  
Centro Morra

### AREA MEDICAL

- MEDICAL WELLNESS PROGRAM®**
- PILATES REFORMER**
- OK PESO®**
- OK MAMMA®**
- 1:1 PERSONAL TRAINING**